

令和7年（2025年）1月号

清田老人福祉センターだより

指定管理者 社会福祉法人札幌市社会福祉協議会
[愛称] 清田 いきいきセンター
札幌市清田老人福祉センター
札幌市清田区清田3条3丁目1-30

Tel 011-885-8500
fax 011-885-8533



SAPPORO

HP: 清田老人福祉センター

検索

【休館日】 年 末 12月29日(日)~31日(火)
年 始 1月 1日(水)~ 3日(金)
成人の日 13日(月)

※次回2月号の発行は1月21日(火)の予定です

◆教養講座(定員制)◆ 1月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
水彩画	火	7・21	10:00~11:30
ペン習字	水	8・15・22・29	13:00~14:45
英会話	木	16・23	10:00~11:30
知っておきたい栄養学	木	9	13:00~14:00
骨盤体操	木	16	13:30~14:30

◆自由参加講座◆ 1月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
民謡	火	7・21	10:00~11:00
いきいき元気ヨガ	火	1部 14	10:00~11:00
		2部 14	11:15~12:15
		28	10:00~11:00
舞踊 (恋千鳥)	水	15・22・29	10:00~12:00
フラダンス	水	8・22	13:30~14:45
代謝アップ体操	木	9・16・30	10:00~11:30
脳・足きたエール	木	9・23	13:30~14:30
フォークダンス	金	10・17・24	10:00~12:00
健美操	金	10・24・31	13:00~14:30

【パワーアップ体操教室】

日時: 1月28日(火) 13:00~14:00

会場: 2階 大広間

講師: 伊藤 優果氏

(HSCC認定パーソナルトレーナー)

持物: 動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル

自由参加



新春ビデオ上映会

日時: 1月7日(火)
13:30~14:35(予定)

会場: 2階 大広間

作品: 「綾小路きみまろ

爆笑! エキサイトライブビデオ! 第3集」

※都合により作品名が変更になる場合もあります。

時間: 65分(予定)

自由参加



地域医療講座

日時: 1月10日(金) 14:30~15:00

会場: 2階 大広間

テーマ: 「骨粗鬆症による骨折を予防するために」

講師: 南徳洲会病院 理学療法士 花田武彦氏

自由参加

【はつらつ体操教室】

笑顔で今年も乗り越えましょう!
肩いた・腰いた予防体操

日時: 1月17日(金)

初級 13:40~

※初級は経験の無い方を対象としています

中・上級 14:20~

会場: 2階 大広間

講師: 山本 泰雄氏(西岡第一病院 理学療法士)

定員: 各30名(窓口またはお電話での申込)

持物: 動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル

申込 1 / 6(月)~



令和7年度 定員制教養講座受講生募集(予告)

募集講座:水彩画・ペン習字・英会話

知っておきたい栄養学・終活

募集期間:令和7年2月7日(金)～2月18日(火)

午前9時～16時30分

※先着順ではありません。

※ご本人が直接、センター窓口での申込み。

※老人福祉センターの利用登録書、又は住所
氏名・生年月日の確認できるものをご持参
ください。

費用負担:受講料無料・教材費自己負担

申込資格:札幌市民で、満60歳以上(昭和40年[1965年]
4月1日までに生まれた方)の方。

対象者:初心者の方。

過去5年間、当センターで同一名講座の受講歴
のない方。

その他:定員以上の申込がある場合は、抽選となります。
(公開抽選)

定員が満たない場合は、優先順位が繰り上がり
ます。

※詳しくは、館内掲示・ホームページをご覧ください。
(1月21日(火)以降に掲示いたします)

卓球 利用日

毎週土・日曜日(祝日を除く) 9:00～15:00



娯楽室(囲碁・将棋) 利用日

月～日曜日(祝日を除く) 9:00～16:30



★入浴利用の変更について★

令和7年1月6日(月)より人数・時間制限を
終了いたします。
混み合っているときは、譲り合ってください。

利用日:月・水・金曜日

利用時間:13:00～16:00

入浴料金:1回 200円

浴室営業日予定

〇印 営業日

1月

■サークル 1月の予定表

(利用者の方々が有志で行っているサークルです)

※サークルに興味のある方はセンターにご相談ください

カラオケ	月	6・20・27	10:00～15:00
編物カトレア	月	6・20・27	10:00～12:00
ペン習字すずらん	月	6・20	13:00～14:30
書道美の会・香会	火	7	13:00～15:00
書道雪の会	土	11・25	10:00～12:00
パソコン	火	7・14・21	10:00～12:00
	金	10・17	10:00～12:00
女声合唱サークル (女性のみ)	水	15・29	10:00～11:45
コスモス	水	22	10:30～12:00
編物ピコット ハンドメイドいろは	水	8・15・22・29	10:00～12:00
木彫	木	9・16・23・30	13:00～15:00
スーベルの会	金	17・24・31	13:00～15:00
しゃべりばサロン	木	23	13:30～16:00

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

年末年始、開館日・休館日のお知らせ

12月	28日	(土)	開館
	29日	(日)	休館日
	30日	(月)	休館日
	31日	(火)	休館日
1月	1日	(水)	休館日
	2日	(木)	休館日
	3日	(金)	休館日
	4日	(土)	開館